

## 60 TALLER DE RISOTERAPIA “A REÍR QUE SON DOS DÍAS”

*“Un día sin reír es un día perdido” (Charles Chaplin)*

### INTRODUCCIÓN:

Se dice que la risa es la distancia más corta entre dos personas, he aquí la importancia de reír en grupo. La RISOTERAPIA es una técnica psicoterapéutica que busca generar beneficios físicos, emocionales y sociales para la salud con la RISA y el BUEN HUMOR, estimulando la liberación de neurotransmisores de la felicidad y el bienestar.

### OBJETIVOS:

- Reírse de uno mismo, con los demás y de la vida gracias al poder sanador de la risa.
- Conectar con nuestro niño interior dejando fluir la creatividad.
- Liberar el estrés y las tensiones, perder la vergüenza y superar el miedo al ridículo.
- Mejorar el estado de ánimo, recuperar la alegría de vivir y tener una actitud positiva.
- Aumentar la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- Crear un ambiente de respeto y confianza que fortalezca los vínculos sociales y la cohesión grupal.

### CONTENIDOS:

En este taller práctico y vivencial donde experimentamos sonrisas, abrazos, baile, expresión corporal, ejercicios, juegos, dinámicas grupales, improvisación teatral, relajación y mucho más.

### ESTRUCTURA DEL TALLER:

1. Presentación e introducción.
2. Calentamiento.
3. Juegos y dinámicas grupales: rompehielo, atención-concentración, presentación, confianza y trabajo en equipo.
4. Dinámicas de la risa: yoga de la risa, risa contagiosa, etc.
5. Relajación.
6. Cierre.

### METODOLOGÍA:

Preferiblemente grupos reducidos de 6-12 personas, si el grupo es numeroso se puede hacer varias tandas. No obstante, también es posible con el grupo clase.

Metodología práctica, vivencial, lúdica y participativa para JUGAR y REÍR A CARCAJADAS donde exploraremos miradas, sonrisas, abrazos, baile, expresión corporal, ejercicios, dinámicas grupales, improvisación teatral, relajación y mucho más, todo a través del JUEGO y la RISA.

¡Nos lo pasaremos genial, DIVERSIÓN 100% garantizada, una experiencia única e inolvidable llena de emociones!

### RECURSOS:

**Recursos humanos:** El taller es dirigido por una Risoterapeuta certificada y Animadora Sociocultural.

**Recursos materiales:** La risoterapeuta aporta el todo el material (equipo de música, disfraces, etc.). Los participantes deben traer ropa cómoda y una botella de agua.

**Recurso espacial:** El taller se realiza en el centro educativo.

### DESTINATARIOS:

El taller está dirigido a:

- Alumnado de 6º de Educación Primaria, ESO, Bachillerato, Educación de Adultos y EOI. Se puede hacer en español y en francés.



- Profesorado
- AMPA

**DESARROLLO:**

Cada sesión de Risoterapia tiene una duración de 2 horas. Pueden ser varias sesiones.

**TEMPORALIZACIÓN:**

Durante el curso escolar.

**COSTE:**

6 euros por participante.

**CONTACTO:**

Coordinadora de la actividad: María Mesa

Correo electrónico: [risoterapiacadiz@gmail.com](mailto:risoterapiacadiz@gmail.com)

Teléfono: 640 910 429

Redes sociales: Facebook: María Mesa Risoterapia Cádiz, Instagram: @risoterapiacadiz